

【科普】糖尿病最具迷惑性的八大谣言，你能分辨吗？

台州市立医院 2022-11-16 13:49 发表于浙江

—— 点击蓝字，轻松关注   ——



随着社会信息化的快速发展，大家可以轻易通过各大平台获取信息，但铺天盖地的信息里也掺杂着不少“谣言”，那么关于糖尿病的谣言有哪些呢？

我们精心挑选了糖尿病最具迷惑性的八大谣言，在线科普，糖友们可一定要擦亮眼睛，做终结谣言的智者。

谣 言 终 结

▶ 谣言一：

糖吃多了就会得糖尿病



错！实际上，引起糖尿病的原因有很多，主要是由生活方式、遗传、吸烟、酗酒、肥胖等因素共同导致的。

▶ 谣言二：

糖尿病治疗仪可以治愈糖尿病



错！社会上出现的各种糖尿病治疗仪都宣称能治好糖尿病，这其实是不科学的。因为得糖尿病的原因是我们人体调节血糖的机制出了问题，光靠某个设备或者仪器是不可能治愈糖尿病。

▶ 谣言三：

吃二甲双胍一定会伤肝伤肾



错！如果我们的肝肾功能是正常的，那么长期服用二甲双胍是相对较安全的，但患者的肝肾功能本来就有问题，就需要专业医生来评估到底能不能用药，该怎么用药。同时还要注意避免因为大剂量用药而导致的乳酸酸中毒。

▶ 谣言四：

糖友们血糖越低越健康



错！糖尿病的标志是血糖高，所以有部分糖友错误地认为血糖越低越好，于是少吃饭或者不吃饭，让自己保持低血糖的状态。其实，很多时候糖友们血糖低比血糖高还可怕，比如说血糖低可能会导致低血糖昏迷，严重时会造成脑细胞不可逆损伤。

▶ 谣言五：

血糖下去就能停药了



错！血糖下来后，仍需注意饮食运动，是否停药必须去医院检查胰岛功能，听取医生的建议，万不可自己擅自停药。血糖波动对身体更不好，这样反而不利于血糖的控制。



▶ 谣言六：
打胰岛素会上瘾



错！“打胰岛素会上瘾”是一个很典型的关于糖尿病谣言，胰岛素是正常情况下人体本身就有的的一种激素，有的糖友(尤其是1型糖尿病)需要长期注射胰岛素，不能停药，是因为体内胰岛素缺乏，用药的目的是调节血糖平稳。



当然，打了胰岛素不代表上了保险，打多少胰岛素与糖友每顿摄入的糖分多少有关，定时定量饮食很重要。

另外，很多初发糖友需要使用胰岛素尽早将血糖稳定下来，以减少高血糖的风险，在血糖稳定后，是可以停用胰岛素，改用口服药物的，但如果是胰岛功能不足，血糖控制差，很难用药物改善，则需要使用胰岛素注射治疗。

尽管如此，打胰岛素也不存在“成瘾”一说。

▶ 谣言七：
偏方可以治愈糖尿病



错！很多关于“神医”“神药”的谣言，比如“可以彻底治疗糖尿病，永不复发”“糖尿病吃了XX药，现在已经好了，再也没有复发过”……有很多糖友因为深受糖尿病的困扰，出现病急乱投医的心理，轻信了这些谣言。

就目前而言，糖尿病最理想的状态，是可以脱离药物和胰岛素，仅靠生活方式干预，也就是我们现在常说的“逆转”，但这也只是糖尿病早期患者及部分2型糖尿病患者可以实现的。而1型糖尿病患者以及大部分2型糖尿病患者，都还是离不开药物和胰岛素。如果再有听说能治愈糖尿病的偏方，请大家不要轻易相信。



谣言八：
只有老年人才会得糖尿病



错！1型糖尿病就经常发生在青少年身上，得2型糖尿病的年轻人也不少。

END



供稿 | 台州市立医院DDMC
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 何斐 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越

